MeinSystem

Modèle gratuit · Autisme · Semaine

Planifier la semaine avec l’autisme : de la prévisibilité et de la place pour les changements

Cette planification de semaine montre ce qui est établi, où la charge apparaît et quelles alternatives utiliser en cas de changement. Le temps libre reste visible comme capacité nécessaire.

Semaine du _____

Étapes à cocher

- [ ] 01 Inscrire les rendez-vous fixes, les routines familières et les trajets
- [ ] 02 Marquer les journées exigeantes sur le plan social et sensoriel
- [ ] 03 Préserver le repos après une forte charge comme un bloc fixe
- [ ] 04 Répartir les besoins de base et les tâches ménagères récurrentes
- [ ] 05 Préparer une alternative pour un rendez-vous incertain
- [ ] 06 Rassembler les tâches flexibles dans une liste séparée
- [ ] 07 Commencer la semaine suivante sans reprendre automatiquement les anciennes tâches

Version courte pour les jours difficiles

- [ ] Inscrire seulement les rendez-vous fixes et les besoins de base
- [ ] Préserver le repos après le rendez-vous le plus éprouvant
- [ ] Laisser toutes les tâches facultatives en dehors du plan de semaine

Mes propres étapes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Conseils pour l’adapter

- Distingue les rendez-vous confirmés des obligations encore floues.
- Note par écrit un plan B et un plan C pour les changements importants.
- Prévois le repos selon la charge, pas seulement dans les créneaux restants.
- Utilise des couleurs ou des symboles constants s’ils te donnent des repères.